Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas.

- Me gusta pasar tiempo contigo. Disfrutemos nuestras comidas juntos. Por favor, apaga el televisor.
- ¡Todos los días aprendo algo nuevo! Enséñame los nombres de los alimentos. Hablemos de sus formas, colores y sabores. Puedo aprender de dónde vienen.
- Me gusta comer en familia. Puedo comer la mayoría de los alimentos que preparas para la familia.
- Siempre debo comer o beber sentado. Debo sentarme en mi asiento elevado a la mesa.
- Dame una cuchara o un tenedor pequeño; también un plato y una taza pequeños. Es posible que siga haciendo desorden cuando como, ¡porque aún estoy aprendiendo!
- Asegúrate de que nos lavemos las manos antes y después de comer.

¡Los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables me ayudan a crecer. Planifica mis bocadillos; no dejes que me llene con ellos durante todo el día.

Receta para un bocadillo saludable:

Panecillo (“English muffin”) de trigo integral preparado como pizza

- Cortar el panecillo (“English muffin”) a la mitad y tostarlo en la tostadora.
- Untarle salsa de tomate y ponerle encima queso rallado y algunas verduras.
- Calentar en el microondas hasta que se derrita el queso.

Dame alimentos seguros.

- Dame trozos pequeños de alimentos que sean blandos y fáciles de masticar.
- No me des alimentos con los que pueda ahogarme: verduras crudas duras, uvas enteras, cucharadas de crema de cacahuate, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas, trozos de carne y dulces duros.
- Corta las uvas a la mitad, unta una capa fina de crema de cacahuate y corta las salchichas a lo largo.

Habla con WIC si tienes preguntas sobre lo que como.

¡Yo puedo ayudar!

Asegúrate de que me lave las manos antes de ayudarte.

- Déjame ayudarte en la cocina. Puedo:
  - enjuagar frutas y verduras
  - deshojar la lechuga con las manos para la ensalada
  - untar mantequilla o crema de cacahuate en el pan
  - nombrar y contar los alimentos
  - hacer caritas con trozos de frutas y verduras
  - hablar sobre cocinar
  - poner cosas en la mesa
  - tirar los desechos en la basura
- Cuando te ayudo, me siento mejor. ¡Y quizás hasta coma mejor!

¡Juguemos!

Me gusta jugar todos los días. Marca las cosas que te gustaría intentar hacer conmigo.

- Bailar
- Jugar a lo que hace la mano hace la tras (sigue al líder)
- Jugar al burro castigado
- Jugar escondidillas
- Jugar a cocinar, explorar la selva, ser animales, etc.
- Dar un paseo

¡Compartir juegos me ayuda a crecer más inteligente, fuerte, sano y feliz!

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta hacer cosas por mí mismo. Por favor, dime que estás orgulloso de mí.
- Puedo correr, brincar y lanzar una pelota. ¡Juguemos a la pelota!
- Me gusta jugar a ser otra persona, por ejemplo, jugar a la tiendita.
- Sé muchas palabras y puedo hablar contigo. Me gusta platicar. Te pregunto "¿Por qué?" con frecuencia.
- Puedo servirme la comida en la mesa. Si tú sostienes el tazón, puedo tomar una cucharada de comida. Por favor, ten paciencia si derramo algo.
- Puedo aprender a decir “por favor” y “gracias”.
- Puedo elegir verduras en la tienda.

Mantenme seguro y saludable.

- En el coche, siempre debo ir sentado en mi asiento de seguridad.
- Llévame a mi doctor y dentista.
- Mantén las cosas que puedan lastimarme fuera de mi alcance.
- Cuídame siempre cerca del agua.
- Mantenme lejos del humo del cigarrillo.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días.
- Ponme bloqueador solar cuando juegue al aire libre.
- Tómame de la mano cuando crucemos la calle.
- ¡No más de 1 ó 2 horas diarias frente a la TV o la computadora!

Programa de WIC de California, Departamento de Salud Pública de California

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Parte del contenido ha sido adaptado de la serie “Help Me Be Healthy”, del Programa de WIC del Estado de Maryland.

1 (800) 852-5770 #910219 (4/12)

Tengo 3

¡Jugando estamos alegres!

Mi nombre es _____ Fecha _____

Peso _____ libras

Mido _____ pulgadas

Algo saludable que hará nuestra familia es:

_____

_____

Confía en que como la cantidad adecuada.

- Tú decides qué alimentos saludables me ofreces. Yo decido cuáles de estos alimentos comer y en qué cantidad.
- Me gusta tener algunas opciones. Tú sabes qué alimentos necesito para estar saludable. Déjame elegir entre alimentos sanos.
- Mi estómago aún es pequeño. Comienza con porciones pequeñas de cada alimento. Deja que yo te pida más.
- Déjame decidir cuándo he comido suficiente. No me obligues a comer o a "limpiar mi plato".
- No te preocupes si me salto una comida o un bocadillo. Algunos días comeré más que otros. No me ruegues que coma ni prepares otros alimentos para mí.
- Sírveme alimentos que me gustan junto con los que nunca he probado. Es posible que debas ofrecerme 10 veces un alimento nuevo antes de que me anime a probarlo. Esto es normal. Estoy aprendiendo sobre los alimentos.
- Cambio muchas veces de opinión. Un día me gusta un alimento y al otro quizás deje de gustarme. Aprenderé a que me gusten la mayoría de los alimentos.

Alimentos saludables para niños de 3 años — ofréceme todos los días:

Granos

4 de estas opciones:

- 1 tortilla o rebanada de pan
- 1 taza de cereales secos
- ½ taza de arroz, fideos o avena cocidos
- 6 galletas saladas pequeñas

La mitad de los granos que como deben ser granos integrales.

Verduras

3 de estas opciones:

- ½ taza de verduras cortadas y cocidas
- 1 taza de verduras crudas (que no sean duras)
- 4 onzas de jugo de verduras

Ofréceme una verdura de color naranja o verde oscuro todos los días.

Frutas

2 ó 3 de estas opciones:

- ½ taza de frutas frescas, enlatadas o congeladas
- 4 onzas de jugo 100% de frutas (¡no más!)

Ofréceme una fruta rica en vitamina C todos los días (naranjas, fresas, melones, mangos, papayas, jugos de WIC).

Proteína

3 ó 4 de estas opciones:

- 2 cucharadas de carne de res, pollo, pavo o pescado cortada en trozos pequeños
- 1 huevo
- 4 cucharadas de frijoles cocidos machacados
- 1 cucharada de crema de cacahuate
- 4 cucharadas de tofu

¡La carne y los frijoles me dan mucho hierro para mantener la sangre fuerte!

Productos de la leche

4 de estas opciones:

- 4 onzas de leche
- 4 onzas de yogur
- 1 rebanada de queso

WIC me da leche baja en grasa.

Grasas, aceites y dulces

sólo un poquito

Comienza con porciones pequeñas y deja que yo te pida más.

Ejemplos de menús para mí

Ofréceme 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos todos los días. Me gusta comer a las mismas horas todos los días.

Aquí hay un ejemplo de menú que te dará ideas. **Completa el lado derecho con alimentos saludables para mí.** Elige alimentos de todos los grupos, para ayudarme a crecer y ser fuerte.

	Ejemplo de menú — ofréceme:	Mi menú — ofréceme:
Desayuno	avena cocida con manzana picada y canela, ½ taza	
	durazno en rebanadas, ½	
	leche, 4 onzas	
Bocadillo	panecillo ("English muffin") de trigo integral preparado como pizza (½ panecillo, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 cucharada de queso)	
	verduras mixtas cocidas, ½ taza	
	agua, algunas onzas	
Almuerzo	burrito con huevo (1 huevo revuelto, 1 tortilla pequeña de trigo integral, ½ rebanada de queso)	
	elote cocido, ½ taza	
	leche, 4 onzas	
Bocadillo	cereal seco, 1 taza	
	yogur, 4 onzas	
	uvas, rebanadas, unas 4	
	agua, algunas onzas	
Cena	espagueti con salsa de pavo molido (2 cucharadas de pavo, ½ taza de espaguetis cocidos)	
	ensalada verde, 1 taza	
	naranja en rebanadas, ½	
	leche, 4 onzas	
Bocadillo	galletas saladas pequeñas de grano integral, 6, untadas con una cucharada de crema de cacahuate	
	jugo, 4 onzas	